

# 5月

<b>月間目標</b>	<b>①ミート ②ピボット ③パス ④ボールの運び方・もらい方 ⑤ディフェンス (マン・ツー・マン)</b>
-------------	--

2010年5月1日 (土) ホテルカップ1日目 ③走りながらのパス ④ハーフコートでの動き方 ④オールコートでのボール運び ※まずシュートを狙う ※逃げてシュートしない	早くゴールまで進む 全員がスペースを意識して動く コートを大きく(端まで)使う シュートをするつもりで、ボールをもらう ブロックされてもいいから、向かっていく
2010年5月2日 (日) ホテルカップ2日目 ③走りながらのパス ④ハーフコートでの動き方 ④オールコートでのボール運び ※まずシュートを狙う ※逃げてシュートしない	早くゴールまで進む 全員がスペースを意識して動く コートを大きく(端まで)使う シュートをするつもりで、ボールをもらう ブロックされてもいいから、向かっていく
2010年5月9日 (日) フレッシュマン2日目 ③走りながらのパス ④ハーフコートでの動き方 ④オールコートでのボール運び ※まずシュートを狙う ※逃げてシュートしない	早くゴールまで進む 全員がスペースを意識して動く コートを大きく(端まで)使う シュートをするつもりで、ボールをもらう ブロックされてもいいから、向かっていく
2010年5月15日 (土) 午前練習 ①ミート(ゆっくり) ①ミート(早く) ②(かわす)ピボット(ゆっくり) ②(かわす)ピボット(早く) ②(かわす)ピボット(ディフェンス付) ③マシンガンパス ③ディフェンスをかわしてパス	スライdstopp、ジャンプstopp スライdstopp(1歩目でプレーキ)、ジャンプstopp ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意 ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) パススピードを速く ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように)
2010年5月16日 (日) 午前練習 ①ミート(ゆっくり) ①ミート(早く) ②(かわす)ピボット(ゆっくり) ②(かわす)ピボット(早く) ②(かわす)ピボット(ディフェンス付) ③マシンガンパス ③ディフェンスをかわしてパス ④オールコートでのボール運び	スライdstopp、ジャンプstopp スライdstopp(1歩目でプレーキ)、ジャンプstopp ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意 ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) パススピードを速く ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ボールマン以外の全員が素早い動きをすること
2010年5月22日 (土) 春季大会1日目 ①しっかりミート ②しっかりピボット ②しっかりパス ③バックコートではドリブル禁止 ④オールコートでのボール運び	さぼらない 慌てない パススピードを速く、レシーバーのことを考えて レシーバー反応を早く ボールマン以外の全員が素早い動きをすること
2010年5月23日 (日) 春季大会2日目 ①しっかりミート ②しっかりピボット ②しっかりパス ③バックコートではドリブル禁止 ④オールコートでのボール運び ①ミート(早く) ②(かわす)ピボット(早く) ②(かわす)ピボット(ディフェンス付) ③マシンガンパス ③ディフェンスをかわしてパス ④オールコートでのボール運び ④ディナイディフェンスのかわし方 ③全体を見ながらパス	さぼらない 慌てない パススピードを速く、レシーバーのことを考えて レシーバー反応を早く ボールマン以外の全員が素早い動きをすること スライdstopp(1歩目でプレーキ)、ジャンプstopp ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) パススピードを速く ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ボールマン以外の全員が素早い動きをすること 緩急をつけた動き シュート後のスローインでは全体を見渡ししながらプレーする
2010年5月29日 (土) 午前練習 ①ミート(早く) ②(かわす)ピボット(早く) ②(かわす)ピボット(ディフェンス2人付) ③マシンガンパス ③ディフェンスをかわしてパス ④オールコートでのボール運び ④ディナイディフェンスのかわし方 ③全体を見ながらパス	スライdstopp(1歩目でプレーキ)、ジャンプstopp ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) パススピードを速く ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ボールマン以外の全員が素早い動きをすること 緩急をつけた動き シュート後のスローインでは全体を見渡ししながらプレーする
2010年5月30日 (日) 春季大会3日目 ①しっかりミート ②しっかりピボット ②しっかりパス ③バックコートではドリブル禁止 ④オールコートでのボール運び ①ミート(早く) ②(かわす)ピボット(早く) ②(かわす)ピボット(ディフェンス付) ③マシンガンパス ③ディフェンスをかわしてパス ④オールコートでのボール運び ④ディナイディフェンスのかわし方 ③全体を見ながらパス	さぼらない 慌てない パススピードを速く、レシーバーのことを考えて レシーバー反応を早く ボールマン以外の全員が素早い動きをすること スライdstopp(1歩目でプレーキ)、ジャンプstopp ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) パススピードを速く ピボットフットともう片方の足の位置・向きに注意(バランスを崩さないように) ボールマン以外の全員が素早い動きをすること 緩急をつけた動き シュート後のスローインでは全体を見渡ししながらプレーする